হুইয়েন লানপাউ
য়ূমশকৈশা, এপ্রিল ১২, ২০২৩, ইম্ফাল
৪৭শুবা চহী, ২০শুবা মশীং

পুকচেল শেংদবা য়াওরক্লে লৈঙাক্না হেন্না চেকশিনগদবনি

হৌখিবা মার্চ, ২০২৩দা ম্যান্মার লৈঙাক্না মখোয়গী লৈঙাক্কী মায়োক্তা লান হৌবা পিপলস দিফেন্স ফোর্স (পি দি এফ) কী মথক্তা অকনবা উকাই তকথরকখ্রে। পি দি এফকী হাইদ আউট/কেম্প লৈবা মফমশিংদা লৈখাদা চঙশিন্দুনা এটেক তৌবা/থুগাইনবা হোৎনবগী মথক্তা নোংথক্তগী হেলিকোপ্টর শীজিন্নদুনা বোম হৈথখ্রে। নোংমৈ কাপশিনখ্রে। মসিগী মতুংদা ফাইটর বোম্বর জেট ফাওবা শীজিন্নদুনা পি দি এফকী কাদরশিং পাক্তক্লনা লোইশিন্নবা হোৎনখ্রে। লালহৌ লূপসিগী কেম্প কয়া মৈ থাদোকখ্রে। তৌসনু, অমনা চুম্বা নৎত্রগা লানবগী ৱাফম নাকলদা থম্লগা লৈবাক অমগী লৈঙাকপু শীংনদুনা চেলেঞ্জ তৌরগা লান হৌরক্লবদি লৈঙাক্তুনা মদুবু নমথদুনা লাকশিন্নবা হোৎনরকপা হায়বসি মশানা তাবনি। ইন্দিয়াদসু মসিগী লৈঙাক্না মখোয়দা শীংনরকপা অমসুং লান হৌরকপশিংবু থুপচিন্দুনা লোইশিন্নবা অকনবা থবকশিং লৌখৎলিবসিনি। অদুবু ম্যান্মারগীদি মখোয়গী লৈবাক্তা থোকচবা নাকল অনীগী মুক্নবশিং ওইরবসু থৌদোকশিংদু মণিপুরগা শাইজিন লোন্নবা, নক্ননা অমসুং তাইননা লৈবা মফমদা থোরকপনিনা নাকল অনীগী লানদগী হিংহৌনবগীদমক থৱায় পুরগা শাফগদবা মফম, থংনবা লৈবাক্তা চঙশিল্লকপা/চেনশিল্লকপা হায়বসি মশানা তাবনি। থৌদোকসি ম্যান্মার নৎত্রগা ইন্দিয়া খক্তদা থোকপা নত্তে মালেমগী লৈবাক কয়াদসু থোকই। মখা তানসু থোরকখিগনি। অদুবু অসিগুম্বা থৌদোকসি থোকই হায়দুনা লৈবাক অমদগী চেনশিল্লকপা মীওইশিংনা অতোপ্পা লৈবাক অমদা লোন্না লৈশিল্লগা লৈবাক্তুগী মীওইশিং ওইশিনবগী থৌওংদি চুমদে, তৌনদে। থাঙ্গৈশেংনা লৈবাক অমগী মীওই খরনা অতোপ্পা লৈবাক অমগী সিটিজেন ওইনা ওনশিল্লকপা তারগসু লৈবাক-লৈবাক্তুগী ওইনা লৈজরিবা মসিগা মরী লৈনবা লোগী মতুংইন্না তৌগদবনি। কন্দিসন খরগী মখাদা চৎথগদবনি। মসি নৎত্রগদি ঙমখৈ লান্না চঙশিল্লকপশিংগী ওইনদি লৈবাক পূন্নমক্কী ওইবা অথিংবশিং লৈনৈ। অদুবু কন্দিসন খরদা লৈবাক খরগী ওইনা য়ান-কাঙলোন্নচিংবা শেন্নগা 'রিফ্যুজি' ওইনা লৌরগা মতম খরগী ওইনা চঙজফম পীবসু য়াওই।

অদুবু ইন্দিয়ানা অসিগুম্বা ফীভমসি চৎখনবগীদমক লৈবাক খরগী ওইনা য়ান্ন-চেরোলদা শরুক য়াবা লৈবাক অমা ওইদ্রবা ফাওবদা য়ুনিয়ন লৈঙাক্না পীরকপা পাউতাক্তগী ম্যান্মারদগী লাঞ্জেন্নরকপশিংগীদমক লৌখৎপা য়াবা থবকশিংগীদমক মিনিষ্টর অহুম য়াওবা কেবিনেট সব কম্মিটি ফাওবা শেমখ্রে। ইন্সপেক্টর জেনরেল ওফ পুলিস (ইন্টলিজেন্স) অমসুং এস পি (ইম্মিগ্রেসন) দসু শিন্নবা য়াবা থবকশিং শিন্নদুনা ম্যান্মারদগী চঙলকপশিংগী টেম্পররি সেল্টর হোমশিং শাগৎপা হৌরে। থৌরাংসিসু দিষ্ট্রিক্ট অমখক্তদা পায়খৎপা নত্তে, কেবিনেট সব-কম্মিটিদা য়াওবা মিনিষ্টর অহুম্না মরী লৈনবা সিভিল অমসুং পুলিসকী ওফিসলশিংগা লোয়ননা তেংনৌপল, চান্দেল অমসুং চুড়াচান্দপুর দিষ্ট্রিক্টতা মথং-মথং চৎতুনা পায়খৎলকখিবনি। তেংনৌপল অমসুং চান্দেলগীনা টেম্পররি সেল্টর হোমশিং নৌহৌনা শারগা চুড়াচান্দপুর দিষ্ট্রিক্টকীনা সিংহাট পুলিস ষ্টেসনগী কম্পাউন্দদা লৈবা বেরেক মরিদা মীওই ২০০ রোম চনগদবনিনা মসিদা লৈহন্নবা থৌরাংশিং লৌখৎলক্লিবনি। অদুবু চৈরকসিদা চুড়াচান্দপুরগী খুল অমদা পীক্লিবা অঙাং ৭, নুপী ১০ য়াওনা ম্যান্মার মচা ২৩ লোন্না লৈশিল্লম্বদগী এপ্রিল ৬, ২০২৩দা ফাগৎখ্রে। থৌদোকসিমক্তি থোকহল্লকফম থোক্তবা থৌদোকনি। মরমদি চীংগী দিষ্ট্রিক্টশিং অসিগী দেপ্যুটি কম্মিস্নর/দিষ্ট্রিক্ট মেজিষ্ট্রেটশিংনা মাঙজৌননা ওর্দর/নোটিফিকেসন থোক্তুনা ম্যান্মারগী মীওইশিং লৈঙাক খঙহন্দনা চঙজফম পীদনবা খঙহনখিবা লৈখ্রবনি। লোগী মতুংইন্না অকনবা চৈরাক পীগনি হায়খ্রবনি। অদুবু মাঙজৌননা খঙহনখ্রবা ফাওবদা চৎখরক্লিবসিনদি খুঞ্জাশিংগী মরক্তা পুকচেল শেংদবা য়াওরে হায়বনি। চুড়াচান্দপুরগী থৌদোকসি হন্দক্না অহানবসু নত্তে। ফীভমসি য়ৌরক্লবদি লৈঙাক্না হান্নদগী হেন্না য়াম্না চেকশিনবগী তঙাইফদবা লৈরে হায়নীংই। লোগী মতুং ইনবা থবকশিংসু চপ চানা লৌখৎহৌবা চুমগনি।

সিলো শৌগ্রিগী কান্নবশিংসি পংহায় হায়জিনবা ওইরমদ্রে

সাইন্সকী খোঙচৎ

কুঞ্জো নাওরেম

সিলো শৌগ্রি

মণিপুরীদা সিলো শৌগ্রি নৎত্রগা শৌগ্রি অঙাংবা, ইংলিসতনা roselle হায়না খঙনরিবা অসিগী সাইন্টিফিককী ওইবা মমিংদি *Hibiscus sabdariffa* হায়বসিনি। সিলো শৌগ্রিগী মনা অমসুং মহৈ অনীমক এঞ্জাং ওইনা চানবখক্তা নত্তনা হীদাক ওইনসু শীজিন্নরক্লি। তোঙান তোঙানবা সোর্সশিং অমসুং য়ুট্যুব চেনেলশিংদা থাদোক্লরকপা পাউদমশিংগী মতুংইন্না সিলো শৌগ্রিদা কান্নবা পী হায়না লৌনরিবশিংদি : ১) সিলো শৌগ্রিগী লৈনা অঙাংবা (কেলিক্স অমসুং পেটাল) অসি কংহল্লগা চা ওইনা থকপসিনা ইম্মুন সিষ্টম ফগৎহল্লি, মসিদা এন্টি-ইনফ্লেমেটরি অমসুং এন্টিবেক্টেরিএলগী মগুনসু য়াওই; ২) সিলো শৌগ্রিনা তোংশা অমসুং থাগী খোঙকাপ লাকপদা নাবনচিংবা ফহল্লি; ৩) সিলো শৌগ্রিগী চাদা য়াওরিবা protocatechuic acid অসিদা এন্টি-ট্যুমর অমসুং এন্টিওক্সিদেন্টগী মগুনশিং য়াওই; ৪) ব্লদ প্রেসর হন্থহনবদা মতেং পাংই; ৫) হক্কী ঈশিং য়াম্না চৎহল্লি, অদুনা চাবা তুমহনবা, কিদনিদা নূঙ লৈবা মীশিংদসু কান্নবা পী অমসুং কোলোরেক্টল কেন্সরদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী; ৬) এন্টিওক্সিদেন্টশিং য়াওবসিনা কিদনি অমসুং ফিরাকপু ঙাক শেন্দুনা থম্মী অমসুং ৭) ভিটামিন সী মরাং কায়না য়াওবা মরম্না য়া অমসুং য়ারি-য়াখোঙ ফনা থম্মী।

মথক্তা পনখ্রিবা কান্নবশিংসিদা নত্তনা, সিলো শৌগ্রিনা কা হেন্না নোইরবা মীশিংগী ফেট হন্থহন্দুনা হকচাংগী অরূম্বা হন্থহনবসু ঙম্মী হায়বগী মতাংদসু সোর্স কয়াদা ফংই। সিলো শৌগ্রিনা অরূম্বা হন্থহনবগী মতাংদা ওষ্ট্রেলিয়াগী Royal Melbourne Institute of Technology (RMIT) University গী থিজিন-লূপ অমনা থিজিনখিবগী পাউদম অমা "ইন্টরনেসনল জর্নেল ওফ ফুদ সাইন্স এন্দ টেক্নোলোজি" (দিসেম্বর ২৩, ২০২২) ফোঙদোরকখি। মসিগা মরী লৈনবা পাউদম অমা থমজগে।

থিজিন লূপ অসিনা সিলো শৌগ্রিদা য়াওরিবা phenolic compound (এন্টিওক্সিদেন্ট কম্পাউন্ট) শিং অমসুং hydroxycitric acid না ফেট সেলশিং শেম্লকপদা থিংবগী মতাংদা থিজিনখি। কনাগুম্বা মীওই অমনা ফেট হেঞ্জিন্না চাবা মতমদা ফেট অদুনা সেলশিংদা তুংশিল্লকই; অসুম্না তুংশিল্লক্লিবা ফেটশিংনা সেলশিং অদুবু adipocyte হায়না খঙনবা ফেট সেলশিংদা ওন্থোরকই। এদিপোসাইটশিংসি হকচাংগী এনর্জি অমসুং চিনিগী চাংবু রেগ্যুলেট তৌবদা তঙাইফদবা অমা ওই। অদুম ওইনমক লৌশিল্লিবা এনর্জি অদুনা শীজিন্নখিবা এনর্জিদগী হেল্লকপা মতমদা, ফেট সেলশিংগী মশীং অমসুং চাওবগী চাং হেনগৎলক্তুনা ওবেসিটি ওইহল্লকই।

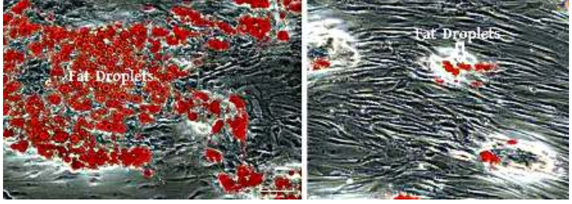
থিজিন লূপ অসিনা হ্যুমেন ষ্টেম সেলশিংনা ফেট সেলশিং ওনখিদ্রিঙৈগী মমাঙদা ফিনোলিক এক্সট্রেক্টশিং অমসুং হায়দ্রোক্সিসাইট্রিক এসিদকা তোঙান তোঙান্না ট্রিট তৌরম্মী। সেলশিংদু হায়দ্রোক্সিসাইট্রিক এসিদকা ট্রিট তৌবা মতমদা এদিপোসাইটশিংদা য়াওরিবা ফেটশিংগী চাংদা অহোংবা লৈরমদে অদুবু ফিনোলিক এক্সট্রেক্টশিংগা ট্রিট তৌবা মতমদদি কন্ট্রোল সেলশিং (ট্রিট তৌখিদবা সেলশিং) দা য়াওরিবা ফেটকী চাংদগী চাদা ৯৫ হন্থবাথেংনরম্মী। থিজিনবগী থবক অসি মপূং ওইনা পি ঐচ দিগী মহৈরোয় মনিশা সিংহনা পাঙথোকখিবনি অদুগা মহাক্কী সুপরভাইজরনা RMIT গী ফুদ রিসর্স এন্দ ইন্নোভেসন সেন্টরগী প্রোফেসর বেনু অধিকারিনা ওইখি।

হৌজিক হৌজিক ওবেসিটি লায়েংবদা শীজিন্নরিবা পান্থৈশিংসি পুন্সি মহিং শেমদোকপা অমসুং হীদাক থাবনি। হীদাক থাবনা কান্নবা পী, অদুবু মখোয়গী সাইদ ইফেক্টশিং লৈ, খুদম ওইনা ব্লদ প্রেসর হেনগৎহনবা নৎত্রগা কিদনি অমসুং ফিরাক্কী মথৌদা অপনবা পীরকপা অসিনচিংবনি। সিলো শৌগ্রিগী ফিনোলিক এক্সট্রেক্ট অসিনা ফেট সেলশিং শেম্লকপদা অপনবা পীবদা নত্তনা হীদাকশিংগী সাইদ ইফেক্টশিংদগী নাথৈদুনা চৎহনবসু ঙম্মী হায়না অধিকারিনা ফোঙদোক্লি।

এন্টিওক্সিদেন্ট য়াম্না য়াওবা কম্পাউন্দশিং অসি পোলিফিনোলশিং হায়রগসু খঙনৈ। মখোয়সিনা ওবেসিটি লায়েংবদা শীজিন্নরিবা হীদাকশিং খুদম ওইনা Olistat অমসুং Liraglutide কী সাইদ ইফেক্টশিংসি লৈহন্দনা লায়েংবগী মতাংদা হৌজিক কন্না থিজিন্নরিবা লম অমনি। পোলিফিনোলশিংসি মনা-মশিং অমসুং উহৈ-ৱাহৈগুম্বা চিঞ্জাকশিংদা ফংই। মখোয়সি চাবা মতমদা মখোয়দা য়াওরিবা এন্টিওক্সিদেন্টশিং অদুনা ঐখোয়গী হকচাং মনুংদা থোক্লিবা কান্নদবা ওক্সিদেসন রিএক্সনশিংবু থিংদুনা অহল ওইশিনবগী চাং হন্থহনবা অমসুং লায়নাশিংদগী ঙাকথোকপদা মতেং পাংই।

থিজিন লূপ অসিনা থিজিনখিবা অসিদা, সিলো শৌগ্রিদা য়াওরিবা পোলিফিনোলশিং অসিনা হীদাকশিংগী মতৌগুম্না চাবা তুমহনবদা মতেং পাংবা এঞ্জাইমশিংবু থিংই। পোলিফিনোলশিংনা থিংলিবা চাবা তুহনবদা মতেং পাংলিবা এঞ্জাইম অদু লিপেজ কৌই। এঞ্জাইম অসিনা ফেটশিংবু অপিকপা মোলিক্যুলশিংদা থুগাই। অসুম্না থুগাইরবা মোলিক্যুলশিংদু থিরিল ফাওরগা হকচাংনা চুপশিনখি। অসুম্না চুপশিনখ্রিবা ফেটশিং অসিনা য়ামখৎলক্লগা ফেট সেলশিংদা ওন্থোকখি। মরম অদুনা লিপেজ হায়রিবা এঞ্জাইম অসিবু থিংদুনা ফেট অদু চুপশিনবা ঙমহন্দে অদুগা অমাংবা ওইনা কোলোন ফাওরগা হকচাংগী মপান্দা থাদোকখি। অসুম্না হকচাং মনুংদা ফেটকী চাং হেনগৎহন্দবনা নোইবগী চাং হন্থরকই। অসিগুম্বা পোলিফিনোলশিং অসিদি পান্থৈদগী ফংবনিনা সাইদ ইফেক্ট লৈহন্দে, করিগুম্বা লৈরগসু য়াম্না হন্থৈ হায়না মানিশানা ফোঙদোক্লি।

থিজিনবা অসিগী মখা তারকপদা লূপ অসিনা সিলো শৌগ্রিদগী লৌথোরকপা ফিনোলিক এক্সট্রেক্টশিংসি কেপস্যুলগী মওংদা শেম্লগা ফংহন্নবা পান্দম থম্লি। এক্সট্রেক্টশিংসি অপীকপা গুলিশিংদা ওন্থোক্লগা চা ওইনা থকপগী মওংদা শেম্বসু য়াই হায়রি। ফিনোলিক এক্সট্রেক্টশিংনা থুনা ওক্সিদাইজ তৌই, অদুনা কেপস্যুলগী মওংদা শেম্বসিনা কুইনা থম্বা য়াহনবদা নত্তনা, মখোয়না হকচাং মনুংদা থাদোরকপা অমসুং হকচাংনা চুপশিনখিবসু লাকশিনবা ঙমহনগনি হায়না অধিকারিনা ফোঙদোক্লি। ●



(ওই) কন্ট্রোল এদিপোসাইট হায়বদি ট্রিট তৌদবা এদিপোসাইটশিংদা ফেট দ্রোপলেটশিংনা তুংশিন্দুনা লৈবা (য়েৎ) সিলো শৌগ্রিগী ফিনোলিক এক্সট্রেক্টশিংনা ট্রিট তৌরবা মতুংদা ফেট দ্রোপলেটশিং য়াম্না হন্থরকপদু উৎপা

সমাজগী মহিক ওইবা লমচৎ

- রানাপ্রতাপ য়ূম্নাম -

ঐখোয় মীওইবনা তানরিবসি অফবা মিংচৎ ফংবা হায়বসিনি। মসি ফংনবা হোৎনবা মতমদা লাইরিক লাইশু মপূং ফানা হৈবা, লমচৎ-শাজৎ, ৱাঙাঙ-শঙাঙ নীংথিজবা মথৌ তাই। মীগী মতেং পাংবা হায়বসি শেল খক্কী ৱা নত্তনা পাঙ্গল-থৌনা অমদি লৌশিং কয়াসু মতেং পাংবা য়াই। মীয়ামগী মীহুৎ ওইরবা লোকল বোদিদগী হৌরগা ইন্দিয়াগী পার্লিয়ামেন্টকী ফিদা ফংলবা, গ্রাম পঞ্চায়টকী মেম্বর, প্রধান, জিলা পরিষদ কয়া অমা চীংগী ওটোনোমস দিষ্ট্রিক্ট কাউন্সিলগী মীহুৎশিং, ম্যুনিসিপালগী কোর্পোরেটর, কাউন্সিল্লর অমদি ৱার্দ মেম্বরশিং কয়া অসি লোকল বোদিগী ওইবা মীয়ামগী য়াইফনবা হায়দুনা মীয়াম্না য়াদুনা মাগী মাগী মফম মফমদুগী ওইনা মীয়ামগী মীহুৎ ওইরবনি। পীরিবা মতমগী মনুংদা মখোয় মখোয়না লমদম অদুগী মীয়ামগীদমক অৱাৎ অপা শেমগৎ-শাগৎপা, চাকথুং ফিথুংনবা হোৎনবা মতমদা ইচা-মীচা য়োংলৈ মেলৈ নাইবা, পার্টিগী খেন্নবা মীৎয়েং থম্বা কয়া কনা-কনাগুম্বগী কাঙলূপ ফুরুপ নাইবা অসিদি য়াম্না তৌহৈদবা থবক অমনি। চাং য়াম্না নেম্লবসু মদুনা মীওই কয়াবু ভিক্টিম ওইহল্লি হায়বসিমদি সহরদা, খুঙ্গংদা, চীংখোঙদা, চীংয়াদা, চীংনুং মানুংদা খুন্দারিবশিংদা মায়োক্নবা য়াওদবা নত্তে। ওর্গনাইজেসন অমগী মেম্বর নৎত্রগা ওফিস বিয়রর অমা ওইদুনা থবক তৌরগা মদুগী মরুমদা অতোপ্পা স্ক্রিন অমা থাদরগা থবক তৌবা কয়াসু য়াওদবা নত্তে। ট্রেদ য়ুনিয়ন কয়াগী মেম্বর অমদি ওফিস বিয়রর কয়াগীদমক য়াইফনবা মতম মতমগী ওইবা থৌদোক ৱাথোক অদু কনাদা হায়রগা থবক ওইনা ওন্থোকপীরক্কনি হায়বা অমা মমুৎ তানা খঙবা মথৌ তাই। ট্রেদ য়ুনিয়নশিংগী লিদর অমদি থৌপুরিবশিং মপূং ফানা লাইরিক লাইশু হৈবা, মশাগী ইন্টিগ্রিটি লৈবা, কম্মান্দিং ওইবা খক নত্তনা পর্সনেলিটিসু ৱাংবা মথৌ তাই। মদু নত্তনা ঙাইহাক্কী ওইবা খরা নত্তনা শিন্মী মীয়ামগী থেংনরিবা প্রোব্লেম কয়া অদুবু মমুৎ তানা খঙদনা ৱাখলনা শাগৎপা, মীনা ঙাঙখিবা খরা তারগা হেন্না খঙবা, হেন্না হৈবা শাবগী থবক তৌবা কয়াসু য়াওদবা নত্তে। শিন্মী কয়াবু এৱ্যের্নেস পীরিবা লেবর ইন্সটিট্যুট কয়া মী খোমদুনা শেল তানবা, শিন্মী নত্তবা কয়া শিন্মীগী মিংদা ৱাখল লৌশিং পীরিবা কয়াদু লৌশিনবা, তাশিনবা ঙমলোইদৌবা কয়াবু তোঙান তোঙানবা ৱার্কর এদ্যুকেসন সেন্টর কয়াদা চৎহনবা অমসুং লৈবাক্কী শেল মাঙহনবা, মাগী মাগী ট্রেদ য়ুনিয়ন অদুগী মিংচৎ থীনবা হোৎনবা অসি পূন্নমক্কী লাইবক থীবনি। মতম অমগী সেন্ট্রেল বোর্দ ফোর ৱার্কর এদ্যুকেসন ঙসিনা দাটটোপন্ট থেঙ্গড়ি নেসনল বোর্দ ফোর ৱার্করস এদ্যুকেসন হায়না মমিং ওল্লবা কয়ানা অমদি ভি ভি গীড়ি নেসনল লেবর ইন্সটিট্যুট নোইদানা শিন্মী মীয়াম্বু ইশাগী হক, লৌগদৌবা থৌদাং কয়া মচা খায়না খায়না ঐনা ঐনা লৈরিবা ফার্ম অদুগী মিংচৎ হেনগৎহনবা, পোত্থোক চাথোক মরাং কায়না পুথোক্লগা ইন্দিয়াগী অমদি মণিপুরগী ঈজৎ ওইনবা স্কোলর কয়া, রিসোর্স পর্সন কয়ানা পুং অমা চঙনা মাগী মাগী সবজেক্ট এক্সপার্টশিংনা ঙাঙলিবা-শক্লিবা, তাক্লিবদু লৌশিল্লগা ঐগী ঐগী ওর্গনাইজেসন অদুগী শিন্মী খুদিংমক ট্রেনিং য়াওবগী খুদোংচাবা লৈতবনা লিদর ওইবা খরদা পীরকপা অদুনা মাগী মাগী ওর্গনাইজেসনগী মেম্বর পূন্নমক্কী মফমদা শন্দোক্লবা তৌবনি হায়বা অসি মাঙজৌননা হায়খিবা, তাকখিবা ঙাক্তনি। তোঙান তোঙানবা লোয়শঙ কয়াদা লৈবা, মরক্তা ওর্গনাইজেসন অদুবু লান্না মীয়াম্না উনবা, মীয়ামদগী লাপথোকখিনবা শিল্লবদি মদু খুন্নাই অসিগী মহিক ওইরবনি। খুন্নাই অমা মপূং ফানা শান্তি লৈনা চাওখৎপা অমগা অমগা ৱাখল তামিন্ননা খোঙজেল য়াঙনা চৎকে হায়রবদি ঐ ঐ ৱাখল তাবা চংই। ঐ ফত্তনা মী ফরো হায়বা য়াবা হৌনদে। ঐখোয় পূন্নমক্না খঙমিন্নগদৌবা অমনা ঐবু, মাবু, মীবু খুদিংমক্কী মতুংদা ঐনা করি তৌরি, মানা করি খোঙথাং লৌরি, মীশিংনা করি চৎনরি হায়বা পূন্নমকপু মীওই লিশীং-লিশীং, লাখ-লাখনা য়েংদুনা লৈরি হায়বসি খোঙথাং অমা থাংদ্রিঙৈ, ফিরেপ অমা লৌদ্রিঙৈ মাঙওইননা খন্থহৌবগী তঙাইফদবদুনি। ঐনা তৌবনা মফরে, ঐনা তৌবনা মরোইরে হায়বা ৱাখলদি লৈবাক অমদা, ষ্টেট অমদা তোঙান তোঙানবা লোয়শঙ কয়াদা, ট্রেদ য়ুনিয়ন ওর্গনাইজেসন্দা অমসুং সী এস ওশিংদা য়াদে। ঐখোয় খুদিংমক পূন্না খন্নবা-নৈনবা অমা চংই। ইংরাজি ৱাহৈদা হায়রগনা কলেক্টিভ রেসপোন্দ তঙাইফদে। ঙসি ঈশিং ফংদবগী অৱাবা মায়োক্নরিবা লৌউ-শিংউরিবা কয়ানা মনা-মশিং থাবদা ঈশিং ফংদ্রদুনা পোত্থোক চাথোক হন্থরক্লিবা কয়া, চীংগী মফম কয়াসু মতম অমদা পামলৌ উরম্মী অদুবু উমং-ৱামং কোকথোকপা অসিনা ঈশিং ফাজিন্দুনা থম্বা ঙমদ্রে। চহী ৫০/১০০গী মমাঙদদি চীংগী মরূদা নোং তাখ্রবদি হয়েং হংচিৎতি তুরেল হৌরক্লগনি হায়না অহল লমন, ইপা ইপুনা হায়নবা-ঙাঙনবা তাহৌনবা ঙাক্তনি ঙসিগী চহী ৬০/৭০ শুরবা ইচিল ইনাও পূন্নমক। ঙসিদি মদুগী তোঙানবা লম্বী অমদা পামলৌ উবা ফংদ্রে। চীংদা উপাল হৌদবনা ঐখোয়গী ইনভাইরনমেন্টতা য়াম্না চাওনা শোকহল্লি। পামলৌ উবা তোক্লবগী হায়বা-ঙাঙবগী কাথোক্লিবা য়া উমশিল্লকপা নংদ্রিঙৈদা মীওই কয়ানা চীংমায় কয়া, চীংশাং নাপোম কয়া, মনুং হঞ্জিনবা লোকনুং কয়াদা হৌবা উপালশিং য়াম্থৎতুনা মহৌশাগী খলদা অকায়বা কয়া থোকহল্লি। মসিদগী ঙাকথোক্লবা লৈঙাক অমসুং সী এস ওশিংনসু লেপ্পা নাইদনা হোৎনরি। লাইবক থীরিবদি খুন্নাই অসিদা চাক চগ্রিং অমনা চেঙ চেঙকোক অমা মাঙহল্লি হায়বা অদুগা চপ মান্নবা মওংদা অফবা নুংঙাইবা লৈবাক মীয়ামগী থবক তৌবদা মপুকচেল শেংদবা মহীক কয়ানা খুন্নাই অসিগী মায়োক্তা থবক তৌবসিনা চাওখৎ খোঙথাংদা খুরৌ থাংবখক্তা নত্তনা ঐখোয় ঐখোয়গী ফুরুপ অসিগী তুংগী য়ূম্বীরেল ওইরক্কদৌবা কয়া অমা লান্না লান্না লমজিংখিদুনা খুন্নাই অসিবু চিংথুরগা মখোয় মখোয়গী অপেনবা ওইরিবা অসিবু খুন্নাই অসিগী মহিকনি হায়বদা করি কায়বগে? ঐগী মোৎতদি মী ফত্তবনা খুন্নাই অসিদা মখোয় মখোয়গী শেল তান্নবা হোৎনবা অমসুং নত্তবা-ওইদবা নমথাক কয়ানা লমদম অসিগী মীওই কয়া কয়াবু অমাংবা কোমদা চিংথবীরি হায়বা অসিমদি পূন্নমক্না খঙনরবা ঙাক্তনি। অরানবা তৌবা মীওই কয়ানা থবক হাপ্পীগনি, ৱানোমবীগনি হায়দুনা ঙসিদগী চহী ৪/৫গী মমাঙদা লৌশঙমদা লুপা লাখ ৫/৬তা য়োলহনবীরে। অদুগা থবক হায়দোকপা মতমদনা থবক অদু খল্লক্তবনা অয়াম্বা ওইরি। থবক খল্লক্তবশিংনা লৌসু, শেলসু, মতমসু মাঙলে। অসিগুম্বা কয়া অসি মতম চানা চুমথোক্লগা মখোয়দগী লাপ্পা লৈরগা ঐখোয়গী নহারোল কনসি, খুন্নাইসিদা লৈরিবা মহিকশিং ফাদোকসি নৎত্রগদি চহী খরগী মতুংদা ঐখোয়গী খুন্নাইসি পুত্থিবদগী কাখৎপা ঙমদবা খুন্নাই ওইখিগনি। ●